

さわやか札幌

NTT 労組 札幌退職者の会
 札幌市中央区北1条西4丁目NTT大通4丁目ビル
 編集責任者 藤田 秀樹 (011)222-4771
<http://www.sawayaka-sapporo.net>
 E-mail:satsutail@bz01.plala.or.jp

7月24日(月)、札幌退職者の会のメインイベントの一つである「さくらんぼ狩り」が160名の参加で開催されました。当日は天候にも恵まれ、参加者一同は市民ホール前広場に集合後、6台のバスに分乗して一路仁木町にある「さくらんぼ山観光農園」へ。到着後、観光農園のスタッフから説明を受けた後、いざ出陣!「佐藤錦」や「南陽」等々お好みの樹を探しながら思う存分さくらんぼ狩りを楽しみました。今年、4年ぶりに「ジングスカン」が復活。参加者は、サクランボの甘い味の後の、ジングスカンとキンキンに冷えたビール等に舌鼓を打ち大いに盛り上がりました。又、お肉の苦手な方には事前に要望をお聞きして「弁当」を用意しました。昨年は、さくらんぼ狩りは実施したものの「ビールとジングスカン」が復活!盛大に開催!



【この樹甘いわよ〜っ】

★★★「ジングスカン・ビール」が復活★★★



予告!

「ぶどう狩り」

退職者の会のメインイベントの一つで好評の「ぶどう狩り」を下記の通り開催いたします。なお、ジングスカンとアルコールが復活します。又、お肉が苦手な方には弁当を用意します。多くの皆様の参加をお待ちしています。



【さくらんぼも良いけどこっちもネ】

ンが無くて残念!との声が多数ありましたが、今年はフル装備での開催となり皆さん大喜びの様子でした。1年ぶりや久しぶりに再会した同僚や先輩後輩と昔話や近況などで盛り上がり、あっと言う間に時間が過ぎて大満足の楽しい1日を過ごしました。

『ゴルフサークル交流コンペ』開催される! ~栄冠は「四木会」の沼田喜義さんに~

6月28日(水)、晴天の下、石狩市のシャトレゼ CC 石狩コースで、退職者の会に登録されているゴルフサークルの交流コンペが開催されました。



【スタート前の競技説明】

順位	氏名	サークル
優勝	沼田 喜義	四木会
準優勝	稲村 靖彦	SDC 会
1 位	堀内 勝美	個人参加
2 位	児玉 義秀	ゆうじ会
3 位	木村 稔	SDC 会



【ナイスショット!!!・?】

- 記
- ◆開催日 9月11日(月)
 - ◆行先 さくらんぼ山観光農園(仁木町)
 - ◆参加費 1人3,000円
※同伴は配偶者のみ
※新会員でさくらんぼ狩りに参加しなかった方は2,000円(配偶者も同じ)
 - ◆集合 場所⇒市民ホール前広場(大通西1)
時間⇒午前9時~受付開始
 - ◆申込み 同封のハガキで8月18日(金)必着
※不参加の方は返信不要
 - ◆問合せ 011-222-4771
<事務局>安部・沖



9月1日は「防災の日」
 ～備えあれば～
 憂いなし～

- ★家族で防災について話し合い、防災グッズを点検しましょう。(停電に備えて、携帯ラジオ、スマホの充電対策、懐中電灯等は置く場所を決めておく)
- ★災害時の連絡方法・連絡先や避難先等を確認し、家族で共有しておきましょう。
- ★テレビ・ラジオ・スマホ等で正しい情報を入力しましょう。
- ★地震保険や火災保険の加入状況を確認し、もしもの災害に備えましょう。
- ★今年の日本各地の大雨災害でみられるように車で移動する際は、冠水する場所には近寄らず、十分に注意して移動しましょう。
- ★自宅が山や崖の近隣にある場合は、早めの非難に心がけましょう。
- ※「退職者の会」としては、災害状況が落ち着いた段階で、会員の安否確認を実施します。

親睦『パークゴルフ大会』のご案内

- ・恒例の札幌退職者の会「親睦パークゴルフ大会」を下記の通り開催します。
- ・夏空の下で思いっきりパークゴルフを楽しみ、日頃の練習成果を存分に発揮して、仲間の皆さんと親睦を深め合いましょう。
- ・大勢の皆様の参加をお待ちしています。



【昨年の開催模様】



記

- ◆日時 8月25日(金) 9時スタート
8時受付開始 8時30分開会式
- ◆場所 札幌パークゴルフクラブ「福移の杜」
札幌市北区篠路町福移 154-3
☎ 011-374-8000
- ◆対象者 札幌退職者の会会員及び配偶者・NTTOB
- ◆参加費 一人 1,000円
- ◆競技 36ホールストロークプレー
- ◆入賞 団体賞(各地区毎の上位5名の合計点数)
個人賞なし
ホールインワン賞・参加賞あり
- ◆切 8月15日(火)
- ◆申込先 電話 011-222-4771
FAX 011-222-0017
(札幌退職者の会事務局 安部・沖)
- ※サークル会員の方は、サークル代表者を通し申し込み願います。

第3回 幹事会開催される

今年度第3回幹事会が6月8日(木)午後2時から、「か」でる2・7にて開催されました。

座長に加藤副会長を選出し、佐野会長から「41年ぶりの異常な物価高騰に対して多少の年金増額はあったものの、少子高齢化社会に於ける医療・年金・介護等高齢者に優しい政治を望みたい」などの挨拶がありました。

その後、来賓の方々から挨拶をいただき、引き続き、第26回参議院選挙総括、第

【夏休み連休期間の事務局連絡先】

- 期間 8月11日(金)～15日(火)
- 安部事務局長 011-681-6993
携帯 070-8346-3543
- 沖事務局次長 011-299-3407
携帯 090-2699-7126

20回統一地方選挙の結果報告、人事年あたり2023年度役員の選考、各種行事の実施結果・予定等の議題について討議し確認されました。



【会議模様】

「健康太極拳」を始めて活力増進!!

加藤 義明(手稲区)

私は退職が近くなり、これからのように生活しようかと「得体の知れない不安感」を覚えました。そんな時、道新で「UHB大学生募集広告」を見て、人と交流できて尚且つ「今日行くところがある(教育)」「今日用がある(教養)」を得られ、今までと同じように生活が出来ると思いい入学しました。

UHB大学は毎週火曜日に道新ホールで開催され、午前中は一般教養講座で道内の各方面の第一線で活躍されている先生方(大学教授・病院長・理事長等)から最近話題の情報を年に35回講義していただける大変有意義な時間です。(受講生は100名〜200名)

午後は選択講座で各人が興味のあるものを選択して受講します。選択講座は(英会話・書道・写真・ヨガ・ボウリング等)13講座から選択します。

私は今までは友人と健康のため登山をしていましたが、退職してからはラジ操程度しか身体を動かすことをしていませんので「健康太極拳」を選

択しました。実際、太極拳とはどのようなもので健康に良いのかも判りませんでした。1年目は先輩受講生を真似て覚える事で体調は良くなった気がします。



私です

太極拳とは「無限」「宇宙」という意味で、武術・芸術・禅・哲学を含んだ心と体の健康法です。その歴史は古く、数千年前の中国の書物にも書かれていて、健康法として確立して300年以上経ちました。太極拳の形は難しくも激しくありませんから、誰でも出来ます。しかし、精神を統一して呼吸法を取り入れるので、長い修練

が必要と言えるでしょう。私も「健康太極拳」を始めて3年が過ぎましたが、音楽に合わせて24式太極拳を何とか演舞することが出来てきました。この太極拳を週1回同好会の皆さん(14名)と1時間半実践していますが、腰に痛みが無くなり、直立姿勢も自然に取れるようになりました。無理なく体を動かしてあせらず繰り返し続けたと思います。興味のある方は、ユーチューブ等でご覧になり実践してみたいかがでしょうか。

我が家の8歳のトイプードル

菊谷 睦子(西区)



こんにちは!! 僕、菊谷杏(あん)です! 8歳のトイプードルです。ママは僕のこと「世界一いい男前」って言ってくれますがそれ程でもないんですからね。

実はママが病気で3ヶ月程入院してその間、ママが砂川のお兄さん夫婦に預けてもらうようにしたの。最初は慣れない家とお兄さん夫婦にどんなことされるんだろうと不安でしたが、何の何の心配も無用でした。

僕の散歩はじいじ(お兄さん)が連れて行ってくれ、あー

ちゃん(義姉)はやさしくマッサージやってくれたり、おやつ・ご飯をくれたのね。僕が困ったのはじいじが僕がオシッコ行きたがると「ほら、あん! ションベンいくぞ

〜って。僕、ママにもションベンって言われたことないし、あーちゃんもママも「あく何と下品な」って。でも、「ションベン」と言う言葉に慣れた今は「おシッコ」と言われても…ね。先日、ママが退院してきて、また二人?の生活に戻ったけど、ママは「あん! もうママ大丈夫だから甘えていいんだよ」って言うてくれますが、まだまだママのこと心配なの。ママから言わせると世界一お利口で可愛いのですって。ママと僕これからも幸せに生きて行きますーす ワン!!

孫に囲まれ癒されている我が身

西尾 充博(西区)

退職して早8年にもなり、その間にも身近に居る5人の孫達も中学1年を筆頭に小学1年迄、元気に成長してくれています。コロナ禍の数年も孫達に囲まれ、毎年の誕生会・クリスマス会等々の家族イベントにと賑やかに楽しく癒されて日々過ごして来ました。また夫婦生活のカンフル剤として有効的に活躍してくれています。孫達が元気に成長してくれるのも楽しみですが、成長と共に段々と離れていき、現実には寂しさを感じるこの頃です。



我が身7年と共に活動し過ぎると、足腰に負担を感じる状況で、マラソンからウォーキング・ジョギングにと切替え、軽い登山にもチャレンジし、最近頭は体操にと麻雀(定例会)にも参加しながら健康に努めて居るところです。(爺ちゃん絵、顔太り気味じゃない?)

おめでとうございます (6月~7月生まれの方) (敬称略)

☆米寿

Table with 6 columns and 2 rows of names for the 80th birthday celebration.

☆喜寿

Table with 6 columns and 6 rows of names for the 75th birthday celebration.

☆古希

Table with 6 columns and 6 rows of names for the 70th birthday celebration.

お悔み申し上げます

【本人の訃報】

(受付順)

Table with 2 columns and 12 rows of obituary notices for individuals.

【配偶者の訃報】

(受付順)

Table with 2 columns and 2 rows of obituary notices for spouses.

新会員紹介 (敬称略)

Table with 3 columns and 2 rows of new member introductions.

古切手・リングブル・書き損じハガキをいただきありがとうございます (敬称略)

Table with 6 columns and 10 rows of names for old stamps and envelopes.